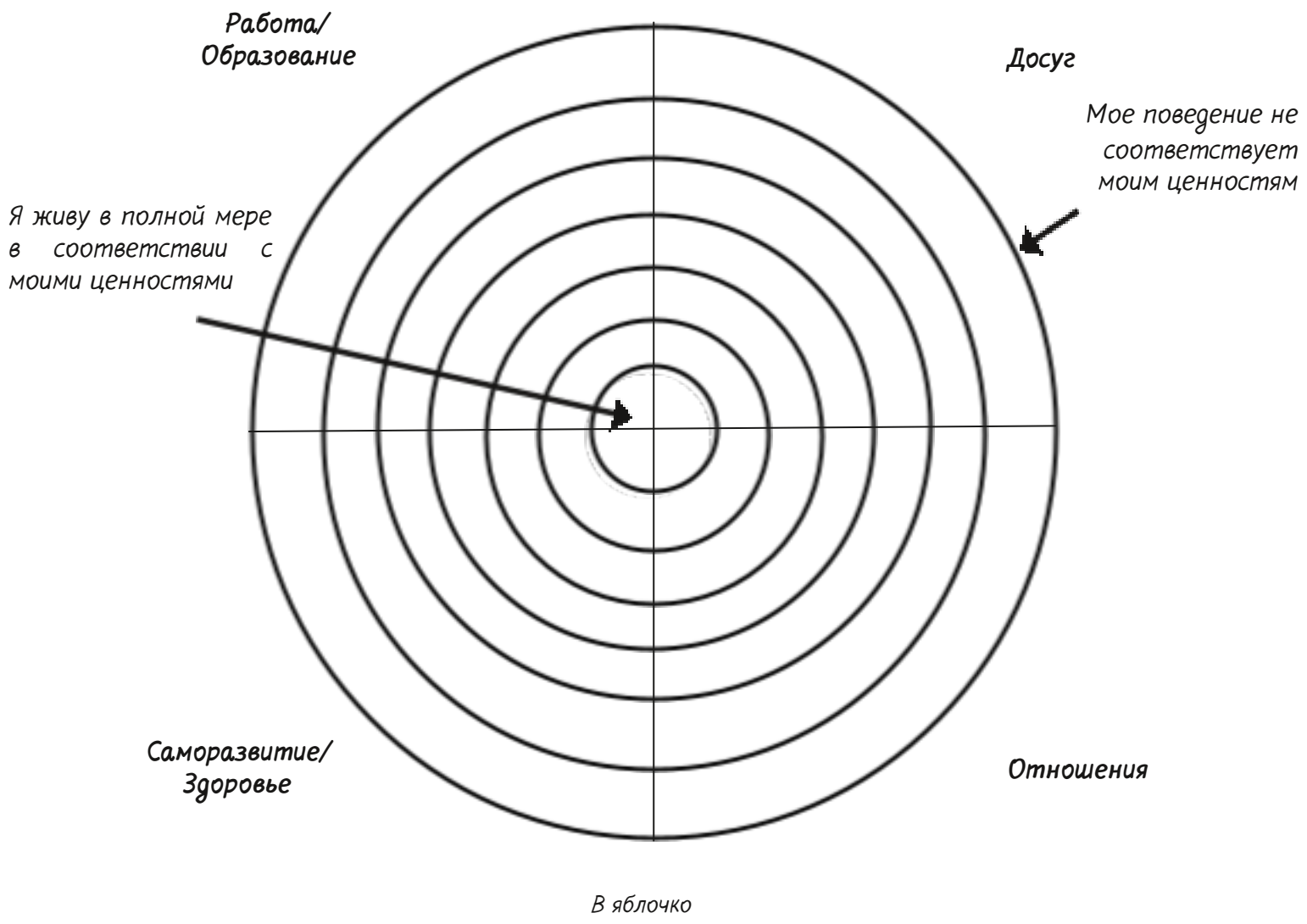


АСТ в действии: Упражнение "В яблочко"
(Модифицированное)



Рабочий лист: Дорожная карта АСТ для эмотивных людей

Выбор: Какое поведение, основанное на моих ценностях я выбираю?

Выбор: Какие внутренние и внешние навыки я могу использовать?

Проверка: Какие у меня есть варианты, основанные на ценностях? Какова их работоспособность? Запишите вариант и поставьте "х" на линии работоспособности, показывающей, насколько близок этот вариант к вашим ценностям или далек от них.

Вариант 1: _____

_____	_____	_____
Близко	Ценности	Далеко

Вариант 2: _____

_____	_____	_____
Близко	Ценности	Далеко

Проверка: О чем говорят мои эмоциональные механизмы? Заметьте и назовите эмоции, воспоминания, образы, мысли, ощущения и побуждения, которые проявляются.

Проверка: Что действительно важно для меня в этой ситуации?

Что я не могу контролировать?

Какова ситуация? (Будьте как можно более конкретны)

*Рабочий лист недельной практики:
Ценности в действии*

Личная ценность: _____

Является ли моя ценность моей личной ценностью или я пытаюсь изменить другого человека либо его поведение?

После проверки моей ценности, какое конкретное действие я должен предпринять? (Когда, где, в течение какого времени?)

Когда я предпринимаю это конкретное действие, мой эмоциональный механизм может вызывать неприятные ощущения, такие как:

Насколько я готов испытывать эти чувства? (Отметьте число от 0 - (совсем не готов) до 10 - (полностью готов))

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

С какими ощущениями я могу столкнуться при выполнении действий, основанных на моих ценностях?

Какие мысли могут возникнуть, если я буду совершать действия, основанные на моих ценностях?

Каковы итоги совершения действий, основанных на моих ценностях?

Измеритель ценностей. Поставьте отметку в соответствующем месте:

Далеко 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Близо

**Раздаточный материал:
Тезаурус эмоций**

Успешный	Грустный	Радостный
Горький	Критичный	Проницательный
Мирный	Сильный	Спокойный
Пойманный	Сердитый	Напуганный
Беззаботный	Игривый	Бесполезный
Любопытный	Безмятежный	Переполненный
Умиротворенный	Отчаявшийся	Любящий
Гордый	Признавательный	Опустошенный
Оцепеневший	Достойный	Холодный
Незначительный	Преданный	Униженный
Благодарный	Парализованный	Ранимый
Недостаточный	Ценный	Беспомощный
Скучающий	Уставший	Творческий
Отрешенный	Пустой	Живой
Открытый	Защищенный	Безопасный
Творческий	Враждебный	Изумленный
Задумчивый	Отзывчивый	Раздраженный
Отважный	Тихий	Обидчивый
Смущенный	Безнадежный	Энергичный
Депрессивный	Веселый	Яростный
Стимулирующий	Надеющийся	Теплый
Расслабленный	Раненый	Уважаемый
Потрясенный	Понимающий	Разочарованный
Уверенный	Заботливый	Пристыженный
Брошенный	Чувственный	Артистичный
Противный	Оптимистичный	Признанный

Раздаточный материал: Мысли об эмоциях

В этом раздаточном материале рассматриваются наиболее распространенные мысли об эмоциях; не стесняйтесь записывать любые комментарии или наблюдения по поводу каждой из них.

Мысли об эмоциях	Комментарии
Мысль: Эмоции возникают неожиданно	
Мысль: Я чувствую, следовательно, существую	
Мысль: Неприятные переживания длятся вечно	
Мысль: Есть положительные и отрицательные эмоции	
Мысль: Трудные эмоции - это плохо	
Мысль: Поведение других людей ответственно за мои чувства	
Мысль: Думать о своих сильных переживаниях - это всегда полезно	
Мысль: Тяжелые эмоции указывают мне на то, что мне нужно делать	
Мысль: Все неприятные эмоции плохие	
Мысль: Я должен иметь возможность контролировать мои эмоции	
Мысль: Я чувствую, поэтому, я действую	
Мысль: Положительные чувства - это странно	
Мысль: _____	

Раздаточный материал:
Рисунок тела

После завершения упражнения по сканированию тела, запишите ощущения, которые вы заметили в своем теле, и слова, описывающие их. В качестве подсказки можете использовать слова, расположенные рядом с рисунком фигуры человека.

Наполненность

Свобода

Недомогание

Жжение

Легкость

Тяжесть

Зажатость

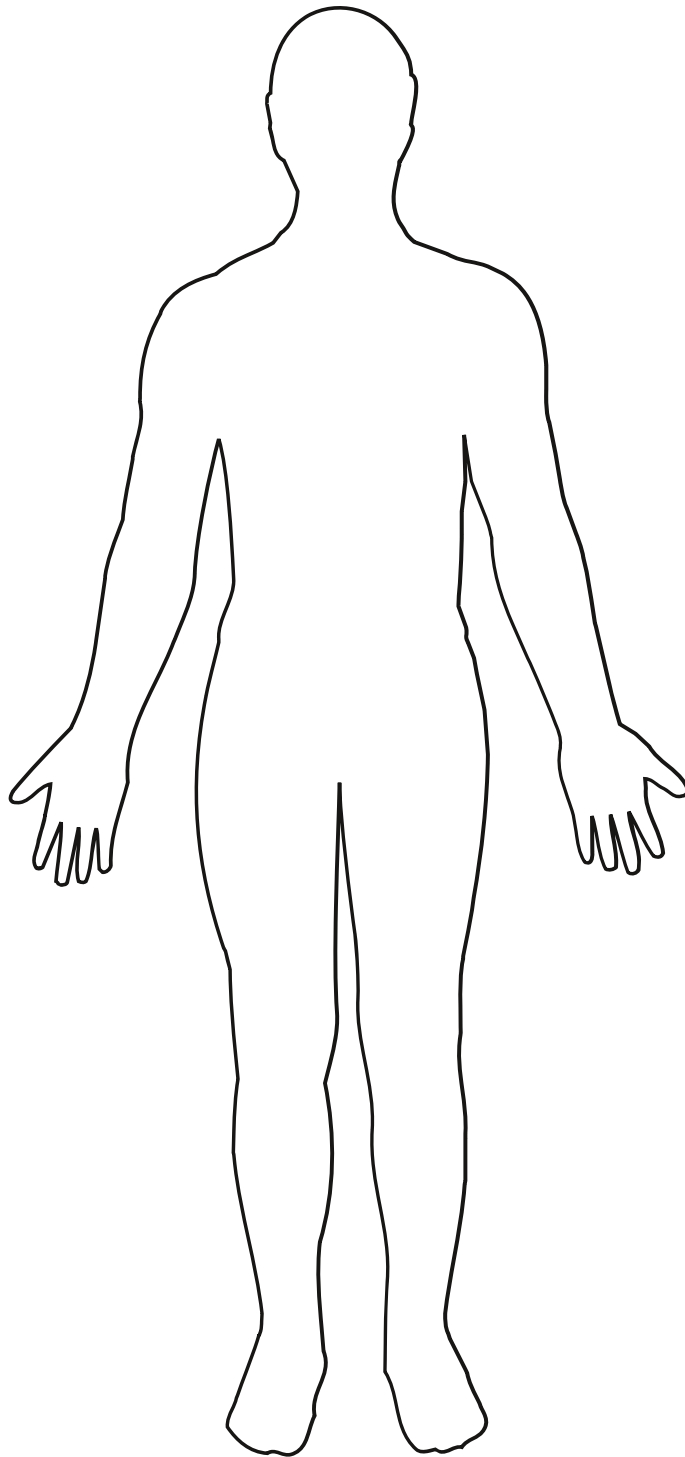
Расслабленность

Комфортность

Болезненность

Теплота

Холод



Рабочий лист: Решение проблем на основе ценностей

Не все идет так, как мы того хотели бы, и чаще всего нам приходится сталкиваться с проблемами. В рамках АСТ вам предлагается научиться подходить к решению проблем не через освоение специфической техники, а как будто бы проблема - это возможность сделать еще один шаг навстречу вашим ценностям.

Выберите ситуацию, с которой вы испытываете трудности, и постарайтесь ответить на вопросы представленные ниже. Будет лучше, если вы выберете ситуацию, вызывающую у вас двойственные ощущения, или такую ситуацию, в которой вы видите большую важность.

Можете ли вы описать ситуацию как можно более конкретно?

Что вы можете контролировать?

Что вы совсем не контролируете?

Если вы на мгновение отступите назад, что действительно важно для вас в этой ситуации? (Проверяя свои ценности, будьте особенно внимательны со всеми "цепляющими на крючок" переживаниями.)

Что ваш эмоциональный механизм выдает по этому поводу (чувства, ощущения, побуждения, воспоминания, образы, мысли)?

Какие возможные действия вы могли бы предпринять? Проверьте, приближаетесь ли вы к вашим личным ценностям или движетесь в другую сторону от них, когда реализуете эти действия.

Раздаточный материал: Мысли о конфликте

Нашему внутреннему голосу свойственно высказывать различные мысли о конфликте. Ниже приведены некоторые из популярных вариантов; отметьте те, которые относятся к вам, добавьте другие и запишите поведение, которое возникает когда эти мысли "ловят вас на крючок".

Мысли о конфликте	Наиболее распространенное поведение, возникающее, когда вы находитесь "на крючке" этих мыслей
Сначала должен поменяться ты, а уже потом я	Отказ подстраиваться под других или под отношения. Игнорирование просьб или комментариев других людей. Вы говорите подобные вещи: "Я никогда не делал ничего подобного" или "Почему я должен меняться?"
В борьбе есть победители и проигравшие	Переход в режим убеждения, чтобы другой человек согласился с вашей точкой зрения. Попытки доказать любой ценой то, что другой человек не прав
Я не хочу конфликтовать, я хочу нравиться!	Делать что-то для других, следить за тем, чтобы другие люди хорошо себя чувствовали, не говорить другим о том, что вы чувствуете на самом деле
Человек, который начал конфликт, должен его разрешать	Отказ узнать о точке зрения другого человека. Игнорирование того, что другой человек также испытывает трудности
Ссоры ослабляют отношения	Игнорирование конфликта и поведение, как будто бы ничего и не произошло
Проигрыш - это ужасно!	Отказ отпустить конфликт и настойчивое стремление убедить другого человека.
Если я не скажу, что происходит прямо сейчас, меня не воспримут всерьёз	Выявление ошибок другого человека или глобальные комментарии о его личности и характере
Не выясняйте отношения, ждите, пока все наладится само по себе	Игнорирование ощущений того, что вас задело, что вы растеряны и т.д. Смена темы разговора так быстро, насколько это возможно

**Рабочий лист: Лист обратной связи
для Интервью**

Лист наблюдений для интервьюера

Обратите внимание на то, как интервьюируемый участвует в ролевой игре, и запишите несколько наблюдений по каждой из следующих категорий:

Присутствие: _____

Поза: _____

Тело: _____

Лицо: _____

Лист наблюдений для интервьюируемого

Участвуя в ролевой игре, проверьте свой внутренний опыт и то, что вам в нем открылось.

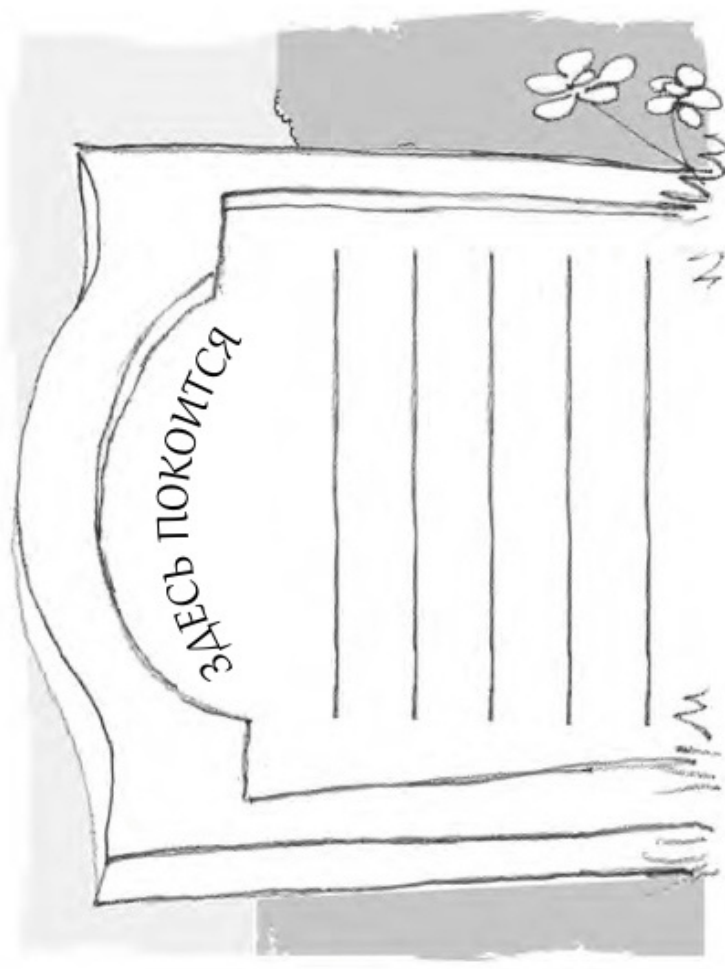
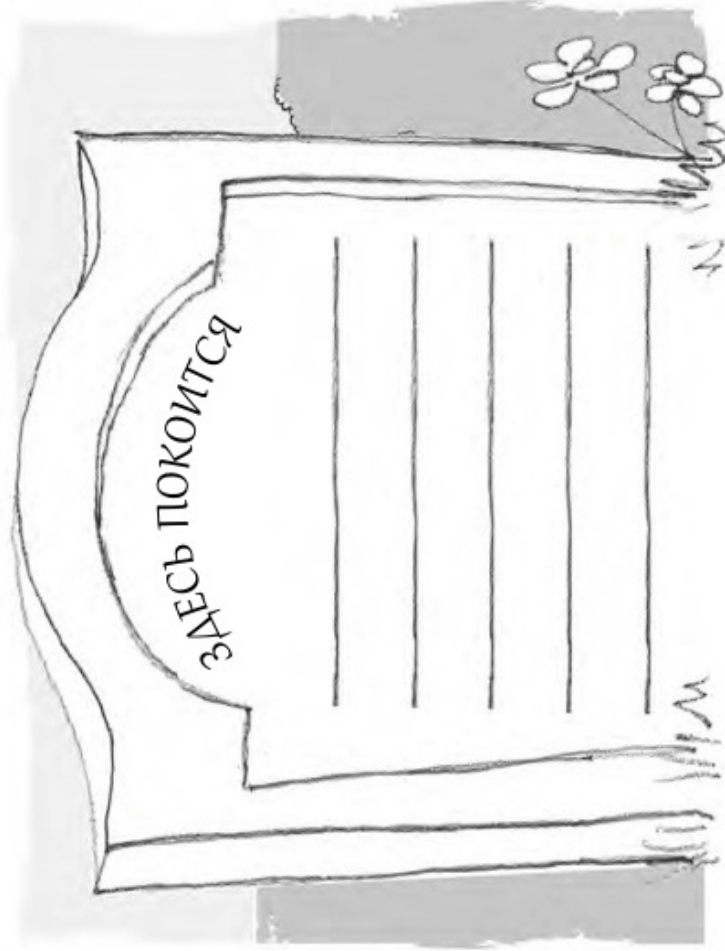
Есть ли какие-либо мысли о прошлом, будущем, навешивающие ярлыки, истории или правила как поступать?

Опишите чувства: _____

Опишите ощущения: _____

Опишите действия: _____

Раздаточный материал:
Нагорбие



Раздаточный материал: Стратегии борьбы

Как вы конфликтуете? Проверьте наиболее распространенные поведенческие реакции, которые используются вами для того, чтобы справляться с конфликтами; некоторые из них могут напомнить ваши собственные способы, некоторые - нет.

Стратегия борьбы	Соответствующее поведение
Режим принуждения	Переход в режим принуждения во время конфликта сопровождается предъявлением угроз, требований и принуждений другого человека.
Режим обвинения	Стратегия "обвинения" или "экстернализации" предполагает возложение ответственности за ваши неприятные чувства или поведение на других людей, когда вы конфликтуете.
Режим приведения доводов	Переход в режим приведения доводов как стратегии борьбы означает перечисление всех причин, объяснений или оправданий, которые придумывает ваш внутренний голос и восприятие того, что он говорит, как абсолютной истины, без рассмотрения других вариантов.
Режим нападок на другую личность	Когда вы чувствуете себя расстроенным и переходите в режим нападок, ваш внутренний голос быстро подкидывает вам мысли, критические замечания и навешивает ярлыки на другого человека.
Режим подстраивания под другого	Успокаивание другого, быстрое согласие с его мнением или игнорирование ваших потребностей - это еще один способ справиться с конфликтом.
Режим отсоединения, "Заморозки"	Переход в режим "отключения" - это как переход в режим "кубика льда". Это относится к моментам, когда вы отключаетесь эмоционально и даже физически от человека, с которым вы конфликтуете.
Режим измерения и оценивания	Режим измерения - это режим оценивания поведения другого человека в отношениях: "Всегда ли он ездит к вам, чтобы увидеть вас, так же как и вы всегда ездите к нему? Тратит ли он на отношения столько же денег, сколько тратите на них вы?"

**Рабочий лист:
Обращение с просьбами**

В любых отношениях вам так или иначе придется обращаться за просьбой или запросом к другому человеку. Сделайте все возможное, чтобы использовать этот рабочий лист для того, чтобы подготовиться к любому типу обращения с просьбой.

Какова ситуация? (Будьте как можно более конкретны.)

Что здесь действительно находится под вашим контролем?

Есть ли какие-то программы изменений, которые ловят вас на крючок?

Обратите внимание на свои эмоциональные механизмы в действии (чувства, мысли, телесные ощущения, побуждения).

Четко сформулируйте: (а) что это за ситуация (б) ваши мысли о ней (в) чувства в связи с ней, и (г) вашу конкретную просьбу.

Раздаточный материал: Шаги для получения и предоставления обратной связи

Шаги для получения обратной связи	Шаги к предоставлению обратной связи
<p>1) Заметьте и назовите что производит ваш эмоциональный механизм в виде чувств, телесных ощущений.</p> <p>2) Заметьте и назовите что говорит ваш внутренний голос об определенном человеке (какие образы, воспоминания, мысли о прошлом, будущем, мысли-правила и мысли-ярлыки).</p> <p>3) Обратите внимание на любые побуждения к действиям, связанным со стратегиями при конфликте: принуждение, обвинение, приведение доводов, нападку на другого, подстраивание или отключение.</p> <p>4) Заземляйтесь для того, чтобы оставаться устойчивыми в моменте: Бросайте ваш якорь!</p> <p>5) Проверьте ваши ценности и смыслы: насколько для меня значимы эти межличностные отношения?</p> <p>6) Выберите поведение, которое будет согласовано с вашими ценностями: Что мне нужно сделать, чтобы оставаться близким к моим ценностям в этой ситуации?</p>	<p>Этап 1: Подготовительные шаги для предоставления обратной связи</p> <p>1) Четко сформулируйте ваше видение ситуации, которая вас беспокоит (будьте как можно более конкретным)</p> <p>2) Проверьте: Что для вас является важным в этих отношениях и вообще?</p> <p>3) Заметьте и назовите то, что ваш эмоциональный механизм выдает вам, когда вы думаете об этой ситуации</p> <p>Этап 2: Предоставление обратной связи</p> <p>4) Подумайте о том, какие качества вы цените в другом человеке и в его поступках (и помните, что всегда есть что ценить).</p> <p>5) Будьте конкретны в той информации, которая хотите предоставить другому человеку (описывайте поведение, а не представления об этом человеке)</p> <p>6) Будьте конкретны в своих чувствах и мыслях, когда даете человеку обратную связь.</p> <p>7) Обозначьте причины, по которым для вас важно дать этому человеку свою обратную связь.</p>

Раздаточный материал: Шаги эмпатийного поведения и обращения с просьбами

Шаги для практики эмпатийного поведения	Шаги для обращения с просьбой
<p>1) Заметьте и назовите что производит ваш эмоциональный механизм в виде чувств, телесных ощущений, образов, воспоминаний, мыслей о прошлом, будущем, мыслей-правил и мыслей ярлыков.</p> <p>2) Замечайте любые побуждения к действиям возникающие в настоящий момент.</p> <p>3) Заземляйтесь помощью дыхания, чтобы оставаться устойчивыми в моменте: Бросайте ваш якорь!</p> <p>4) Сфокусируйте ваше внимание на другом человеке, задав ему три вопроса о том, что его сейчас волнует\что у него болит: Что он думает об этом, что чувствует в связи с этим и можно ли что-то с этим сделать.</p>	<p>Этап 1: Четко сформулируйте просьбу</p> <p>1) Отследите ваши ценности, важные в этой ситуации</p> <p>2) Заметьте, что вы контролируете в этой ситуации, а что - нет.</p> <p>3) Проверьте, в чем вы нуждаетесь больше или меньше, что вам нужно начать или закончить в ваших отношениях.</p> <p>4) Заметьте и назовите то, что ваш эмоциональный механизм выдает вам, когда вы думаете о том, чтобы обратиться с просьбой к этому человеку</p> <p>Этап 2: Изложите просьбу</p> <p>Четко сформулируйте для человека:</p> <p>1) Ситуацию;</p> <p>2) Свои мысли о ней;</p> <p>3) Соответствующие чувства;</p> <p>4) Конкретную просьбу.</p>

*Раздаточный материал:
Основы эмоциональной регуляции*

Из всего обсужденного на занятии можно выделить обучающие моменты, на которые бы стоило обратить особое внимание, используйте этот раздаточный материал для создания заметок об этих ключевых моментах.

Обучающий момент: *Что такое эмоции?*

Обучающий момент: *Что такое регуляция эмоций?*

Обучающий момент: *Когда регуляция эмоций становится проблемой?*

Обучающий момент: *Какие есть типы эмоциональной регуляции?*

Рабочий лист: Оцените эффективность своих мыслей о конфликте

Иногда мы сливаемся со всеми типами мыслей о конфликте, позволяем им командовать нами, и совершаем действия слишком быстро! Используйте этот рабочий лист, чтобы проверить "эффективность" таких действий и поведения в ваших отношениях и поймите какое реальное воздействие они оказывают на вашу жизнь.

Ситуация-триггер О чем были эти столкновение или конфликт?	Что начал производить ваш эмоциональный механизм?	Какие мысли об этом конфликте поймали вас на крючок?	И что тогда вы сделали?	Приблизились ли вы или наоборот отдалились от тех отношений, которые вы хотите иметь?